

“青科”的生活系列报道之一

他们是从事科研的青年学者,年龄在20多岁到40多岁不等,在圈内被称为“青科”。科研做久了,他们也会觉得辛苦,也会觉得枯燥。当苦闷、失败这些负面情绪排山倒海袭来时,“青科”们也会疲惫,也会抱怨,当生活的琐碎和重压下时,他们也会彷徨,也会无奈。

不过,他们是年轻、有活力的一个群体,走出实验室的瓶瓶罐罐,合上厚厚的专业书籍和论文,他们是一群快乐的“青科”,热爱生活,享受生活,能“苦中作乐”,没事“找点乐子”,来调剂烦闷的科研生活,去寻找并努力拥有一个停靠良好心态的港湾。从本期开始,生活周刊将展开系列报道,关注“青科”,走进“青科”们的生活。

寻找快乐的“青科”

■本报见习记者 牟一

“您对科研有什么看法?喜欢做科研吗?”面对这一问题,所有接受采访的“青科”一族都给出了相似又不太相同的答案。

“青科”,与“青教”相似,就是青年科研人员的简称,年龄从20、30到40多岁,跨度较大,均是从事科研工作的青年学者。

“基层科研民工的未来就像中日关系一样。”中科院某研究所助理研究员小高向记者形容道,“四个字:没有未来。”

的确,“青科”们一致表示,总体来讲,科研很枯燥、很苦逼,但是大部分人还在坚持着。“总得给自己点希望留着吧”,大峰,中科院微生物研究所的博士,算上今年在所里已经是第六个年头,他表示,目前最大的愿望就是能够顺利毕业,出国做博士后。

“现在做科研不像上世纪八九十年代了。”一位将近50岁的研究员杨某表示,“竞争越来越激烈,想当年国内的博士毕业找工作可以在‘985’工程高校里面任意挑选,而如今找工作要看发了几篇文章,影响因素是不是过了5。”

但是,生活还得继续,科研还得继续,“青科”能做的就是“苦中作乐”,用一个良好的平稳的心态去迎接更大的挑战。

业余爱好增乐趣

大峰也记不清什么时候爱上了摄影,“大概

是用手机拍照的时候吧”,他告诉记者,到了博士生二年级的时候他买了单反相机,“周末的时候就出去拍拍,学校周围的公园里、马路上,高兴了就多拍一会儿。”

实验室里的很多男同学选择了打网游,而大峰表示打网游很无聊,对待科研生活,大峰选择了摄影作为一种调剂,“每次出去照完了,感觉心情挺好,总比宅着强,这有点爱好早就疯了。”

除了摄影,大峰还喜欢打排球,在高中的时候就开始打比赛了,“现在也打,不过没有以前多,差不多两周打一次,遇到所里面组织的排球比赛,在比赛之前得多打几次,要不手感太差。”大峰笑呵呵地说。

“然而一旦一个东西成为谋生手段之后可能就失去原本的乐趣了,我估计职业摄影师也不会喜欢摄影,排球运动员也是退役之后才开始享受排球的。”大峰说得无道理,“也许我们的工作就是做科研吧,作为一种生存本领,确实枯燥了,但是总得有个乐观向上的态度,懂得如何去调节自己的情绪和压力感受。”

相比大峰,小高会选择在实验之余,上网看电影,“美国大片,选择看网上口碑不错的。”而他的同事王震则是选择陪女朋友逛街,“平时两人都在工作,而且很忙,周末的时候陪女友逛街,既娱乐又不忘对另一半的关怀。”

“单位附近有个健身房,中午或是下班了可

以去跑跑步、练瑜伽、跳肚皮舞。”女博士朱莉表示,“尤其在实验结果不好的时候,去健身房练一练,感觉特别放松。”

工资虽少不抱怨

“相比中科院的工资水平,我们少得可怜,”王震向记者诉说道,“我们所一个助理研究员月工资4000多元,这还是最近涨了500元呢。而一个副教授才6000元左右。”

“那为什么还要做科研呢?”记者追问。“活着,一种基本的生存手段吧。”王震自嘲道。他乐观地表示,“青年时期是一个爬坡的上升期,虽然工资不多,但是是一个积累经验的增长阅历的阶段,可能以后会好些吧。努力总该有回报,风雨之后总会见彩虹的。”

五一放假期间,王震还在实验室里忙碌着,因为实验已经安排上了,不能停,所谓“人停,实验不停”,而他的加班是自愿的,单位不会多给一毛钱的加班费,对此,王震表示:“多努力工作,多发文章,有了文章才能申请基金,只有文章才是自己的,工资少点没有关系。”

刚刚获得了助理研究员资格的美女李博士,工作已经快两年了,最近还在实验室里补着一篇高分文章的实验,“这几周下班后就回到实验室补实验。”李博士对记者说,“很多天都没有休息过了,但是也值得了。”



2008年川藏骑行

孙彪供图

王震认为,相比低工资,科研工作上能够“得心应手”是难能可贵的,他在硕士期间就发了多篇SCI期刊的文章,工作后也申请到了青年基金,而现在的课题也即将要发表,“这是一个对自己很大的肯定,是金钱所不能满足的。”

心态调整最重要

在日常教学科研中,每个人总会遇到一些不开心的事情,当遇到这些事情时,最好调整好自己的心态,做好自己该做的就可以了。

“做实验总是有大悲和大喜的。”大峰说道,“实验结果好了,大喜;结果乱套,大悲。不过玩的就是心态,心态要平稳,受刺激多了心态就稳了。”

“建克隆时,最怕看到光秃秃的板子;做蛋白纯化时,最怕看到的一大坨条带却不是目的蛋白;打抗体时,最怕养了多日的小鼠没有抗体……”朱莉介绍着她的失败感受。

“实验上遇到了困难,结果不理想,我会马上找原因。”王震说,“列出几种可能,各个击破,有时困难解决了,心情立刻就好了许多。问题不能拖得太久,太久了人就没了斗志。”

其实,每个人的内心都有一台心理天平,只要自己把握支点及平衡就可以了,没有必要打破自己的平衡,失去自己,增加一些莫名其妙的烦恼与忧愁。专家表示,在科研外的生活中要有坚持自我,保持快乐心态的良好个人心理调节能力。

试想,如果整天被这烦恼和忧愁所困,还谈何科研,谈何进步。科研本身是一件比较艰苦的事情,如果再给自己增加一些莫名的烦恼,那就更加没有必要。

所以,解决好日常生活中这些小事,保持一颗快乐的童心,是每个科研工作者的必备技能。淡泊了名利,保持了自我,也就多了一份属于自己的快乐,也就向科研成功靠近了一步。

有话要说

我们的生活

就差明天的汇报了,这周就算“了结”了。说实话,对自己有要求的日子是不好过的。文章返修,因为要汇报赶着做实验,看文章,写月报,讨论项目,做PPT,然后就是查阅资料,更新软件……幸好自己会“迫使”着去跑跑步,散散步,让自己每天放松一下,否则啊,不知“痴”成啥样了都!

越早发现问题越好!不要因为出错而心生挫败,应该迎难而上。最近思维有点混乱,写东西拼不成一句话。或许是累了吧!等明天的汇报结束后,就一个人背着行囊出游,散散步,犒劳这颗疲倦的心。

王勇

周五去怀柔爬野长城晚上打篮球,周六打了七个小时篮球,周日又打篮球又练习跆拳道,终于累残废了。看到几个青年科研人员猝死的报道后,越发觉得时不我待了。虽然现在补作业,不过能在前几天那样的好日子跟朋友们一起愉快地度过,最重要的是PM2.5不到一百,还是觉得赚了。生活,生活,明天我们好好地过。

Wayne\_Huai

中国科学院院士郑哲敏指出,中国当下的青年科研人员压力特别是政策压力很大,现在各种评奖评审、项目申请等,“把人搞得浮躁,东迎西迎,像无头苍蝇一样乱撞”,年轻人急功近利、不能沉下心来。他呼吁尽快给青年科研人员减压,把他们从烦躁、浮躁的“包围圈”中解放出来!

冯大头

青春是在青春后才会懂得的美好。我在20岁时,觉得没有18岁时青春;在24岁硕士毕业工作时,我觉得已经苍老了,因为最美好的7年大学校园时光,已经挥霍殆尽;而在28岁时,我已经是孩子的妈妈,当然无颜再谈青春。所以,在整个青春时光,我几乎没有觉得自己青春过。如果我们一直拿今天与昨天相比,我们的心每天都在苍老,然后每天都在怕老的惶惶中度过。

所以我选择在40岁时回忆那些找不回来的青春年少,是因为我终于顿悟,好时光总是过去的。在经历了这么久之后,我把那些青春的日子用小波过滤,剩下一条平滑的美的曲线,并将那些日子描画了出来。而当时的眼泪、沮丧、彷徨、愤怒、哀伤,在日久沉淀之后,泛出了新的光华,被我赋予了一个好听的词,叫做成长。成长是痛苦的,但那是走向绚烂的阵痛,我们的青春,在一次次从迷茫到清醒的阵痛中,破茧成蝶,走向我们最成熟的人生。

曾泳春

离开实验室,不惊不喜。近两年的教科研生活,磨去了一些稚气,收获更多的是科研之外的知识。依然清楚记得,刚进实验室时那种“半进半出”的状态;不想过早地进入这个传奇的实验室,但是没有第二种选择,得进去。依然清晰记得,为了某个项目,寝食难安,焦虑不堪。两年的生活从一个小菜鸟慢慢长成老菜鸟。

晨曦稻葵

人在社会上,应该要不断成长,增进自己的能力,再以所知、所能,尽一己之力来为社会服务,这就是工作的意义所在。只要有办法能让我们奉献,我们都应该感到高兴。建立服务的观念,可以帮助我们避免对职业产生厌倦感,也不再无奈;如此一来,相信每天都能工作愉快。

贾光

(牟一摘编自新浪微博、科学网)

彩色青春

■孙彪

毛球比赛,2010年10月香山,2011年9月慕田峪长城等等文件清晰可见,没想到师兄竟如此细心记录下每一次有意思的活动留恋。

如此丰富的课外生活,看着多少有些好奇,稍微浏览了整个文件夹,其中标为“2008年川藏骑行”带着一个自己去流浪“眼前一亮,对于骑行这项运动,我有所听闻,这也是一直想去感受的轻度极限运动,征得师兄同意,打开文件夹,映入眼帘的首先是一张标有日期的车友照,从7月12日-8月6日,不同地方的标志建筑配上师兄们的坐骑,场景显得格外和谐,脑海里之前浮现的旅途的艰辛瞬间消失,因为这一天的骑行经历都是生命中最难忘且宝贵的财产。

对于师兄来说,骑着单车转遍了北京城都不算什么,唯独这次旅行是他博士生涯中最值得他自豪的一次经历,一辆单车,一群旅友,一个目的地,这就简单上路了,这就是青春,青春拥有太多的梦想,总想在今天努力去实现,也许是激情,也许是一时冲动,也许就是因为年轻内心对这种经历的渴望,总有一种力量一直在心中流淌,一直在激励我们迎接每次挑战。

其实我们的科研生活真的没有那么枯燥那么乏味,相反有很多值得珍惜的美好回忆,正如师兄的照片文件来记录的一样,师兄是我们所出了名的体育健将,所里的羽毛球、乒乓球等比赛都有他的身影,每年的所运动会上他总能取得好名次,值得一提是今年他的论文已经获得中科院百篇优秀博士论文。

像师兄这样科研、娱乐两不误的有志青年,基本已经完全代表我们这代人的生活状况,彩色青春是对我们现在生活的最好诠释。

我开始思考自己的生活点滴,从走进中科院大门的那一天起,除了科研,太多有意义的经历填充着我的世界:从闷头苦学到担任学生会主席策划各种学生工作;从接过同学的传球投篮命中到配合队友大力羽毛球扣杀;只要能想到的地方都已成为我生活的全部。

的确,科研确实很艰辛,破茧成蝶的痛楚不言而喻。正值青春的我们生活方式有所不同,面对压力解决的方式也不一样,但我们有一样东西肯定相通:梦想。这每一个小小的梦想形成了我们这代人的中国梦,这个梦或许有点年少轻狂,这个梦有时还会让人疲惫不堪,但只要曾经想过,就会坚持,因为,这就是青春,青春就是这样执著!这样多彩!

(作者单位:中国科学院高能物理研究所)

生活百态



北京早晨

一年之计在于春,一日之计在于晨。紫竹院公园的黎明一点也不“静悄悄”。从晨星可数到日挂三尺,附近市民将自己一天生活的开始选择在这里。

原汁原味的京腔京韵、悦耳悠扬的江南丝竹乐曲、扣人心弦的闽南小调、晨练者高亢的呐喊……信步公园,横观竖望皆是景。动感激情的现代舞、传统内敛的太极拳、魅力十足的健身操等,可谓“一花一世界、一草一天堂”。

静则一念不起,动则万善相随,生命的真谛在于运动。此时此刻,每个人、整个公园、整个城市、整个京城,都随清晨在翩翩起舞……

李粗摄影报道

- ①晨曲舞步
②歌唱伟大祖国
③健飞人舞老有所乐
④和谐相处
⑤传统抖空竹,精彩纷呈

